

武道館ひびきスポーツ教室のご紹介

体に良いこと何かをはじめませんか？

目的に合わせて組み合わせ、一歩進んだ健康習慣を付けましょう！詳しくは教室別案内をご確認ください。皆様のご参加をお待ちしております。



【コアクロス】

火曜日 11:15～11:45
2階 柔道場



担当：荻野

30分と短いので、集中してトレーニングできた

自分のペースで調節できるので、初めてでもなんとか出来ました

体験者の声

30分でお手軽、簡単、コアトレで引き締まったウェストを手に入れよう！

【ボディバランス】

火曜日 10:00～11:00
2階 柔道場



音楽に合わせて楽しく運動できました。ゆっくりとした動きですが、筋肉にしっかり効いています。

体験者の声

ストレッチ、トレーニングを組み合わせたエクササイズです、全身のバランスを整えましょう！

【バランスボールエクササイズ】

水曜日 13:00～14:00
1階 大会議室



担当：土岐

ボールで体の負担が少ないが、筋肉にはしっかり効いた

ボールを使いながら、楽しく体幹トレーニングできました。

体験者の声

バランスボールで楽しみながら、体幹を刺激しよう！

【ロコモ予防体操教室】

木曜日 13:30～14:30
1階 大会議室



担当：鹿子嶋

しっかり筋肉を使った。どんな年代にも必要だと思う

この体操を行う事で普段の生活やスポーツに活かそう

体験者の声

アクティブな運動習慣を身に付けて、運動不足を解消しよう！

【ピラティス】

金曜日 10:00～11:00
1階 大会議室



担当：東口

東口さんが一人一人の動きを確認しながら進めてくれる事がメリットです

今まで動かさな部位が無かった部分に効いている気がする

体験者の声

綺麗な姿勢を目指し、動きやすい身体になろう！

詳しくは、館内掲示、HP、受付まで



武道館ひびき

住所：豊中市服部西町4-13-2

TEL：06-6864-2288

営業時間：平日、土日祝日、9:00-21:00

休館日：毎月末日



武道館ひびきHP

武道館ひびき

7月の武道館ひびきスポーツ教室

1ヶ月単位
のお申込み
となります

教室名 (担当者)	対象	内容 (プログラム強度目安)	日程・時間	定員	場所	参加費 (税込)
ボディ バランス (荻野)	高校生 以上の方	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチトレーニングを合わせたエクササイズです。 (★★☆☆☆) 	2・9・16・ 23・30 火)曜日 10:00～ 11:00	80名	2階 柔道場	600円 ×1ヶ月の 回数分
コアクロス (荻野)	高校生 以上の方	30分間で体幹部分を中心に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。一人一人、インストラクターがフォローしますので、初めての方でも安心です。 (★★☆☆☆) 	2・9・16・ 23・30 火曜日 11:15～ 11:45	30名	2階 柔道場	300円 ×1ヶ月の 回数分
バランス ボール エクササイズ (土岐)	高校生 以上の方	バランスボールを使って体幹トレーニングを行うプログラムです。柔らかいボールを使ってバランスを取る事で自然と体幹が使われ、お腹周りの引き締めが期待できます。 (★★☆☆☆) 	3・10・ 17・24 水曜日 13:00～ 14:00	20名	1階 大会議室	600円 ×1ヶ月の 回数分
ロコモ予防 体操教室 (鹿子嶋)	高校生以上の方 ※中高齢者にお勧めです	加齢に伴う機能低下の改善や痛みを軽減し、アクティブな体づくりをサポートします。運動に不慣れな方や自信のない方でも安心して受講できます。 (★★☆☆☆) 	4・11・ 18・25 木曜日 13:30～ 14:30	20名	1階 大会議室	600円 ×1ヶ月の 回数分
ピラティス (東口)	高校生 以上の方	マットの上で姿勢のバランスや筋肉の緊張等を感じながら、正しい姿勢を身に付けます。そこから姿勢のバランスを取りながら体を動かし、筋肉の緊張を感じて、正しい姿勢を身に着けます。 (★★☆☆☆) 	5・12・ 19・26 金曜日 10:00～ 11:00	20名	1階 大会議室	600円 ×1ヶ月の 回数分